**Geraakt door aanraken**

**Door Gerard Feller**

**Ik-gerichte cultuur**

We leven in het westen in een steeds meer ik-gerichte cultuur. Woorden als individualisme, zelfverwerkelijking en zelfbeschikking zijn kenmerkend voor onze contactarme maatschappij, waarin de voortschrijdende rationaliteit en contactvermindering steeds meer gevoelsarme, autistische lijkende mensen oplevert. Kinderen zoeken geen troost meer, maar gaan in een hoekje zitten huilen, omdat ze afgeleerd hebben een schoot of een arm op te zoeken. De veilige schoot, de beschuttende troostende arm hebben ze vaak nooit gekend. Kinderen, die nooit eens over hun bol geaaid of geknuffeld worden, maar voortdurend gekleineerd en in een hoek geduwd, krijgen het gevoel, dat alles wat ze verkeerd doen, gewoon een gevolg van hun bestaan is! Kinderen die nooit aangehaald en contactueel verwaarloosd of zelfs mishandeld worden, dit alles zal later zeker zijn sporen nalaten in de zin van angst voor lijfelijk contact, vaak tot ver in de volwassenheid.

Larry Rosen, een psycholoog die al meer dan 25 jaar de gevolgen van sociale media onderzoekt, beweert zelfs dat mensen die meer dan 500 ‘vrienden’ online hebben, in de echte wereld narcistischer en contactarmer zijn dan hun tegenhangers die nauwelijks contact met sociale media hebben. Hoe vaker inloggen op sociale media, hoe groter de kans is op de ontwikkeling van een asociale persoonlijkheid, overmatig alcoholgebruik, problemen met concentratie en vertoning van paranoïde gedrag. Als compensatie voor lijfelijk contact worden veel kinderen verwend met dure cadeaus of allerlei hulpverleners die ingezet worden, zoals bij het ondersteunen van huiswerk, schoolbegeleiders, dure verjaardagspartijen, dure speciale vakanties etc...  Leraren mogen leerlingen hooguit een hand geven (dit heeft te maken met angst voor seksueel misbruik; zie hieronder). Ook bij oudere mensen zien we steeds minder lichamelijk contact. Vaak verliezen ze een voor een hun familieleden, vrienden, man of vrouw. Er is vaak niemand meer die hen tutoyeert! Er wordt niet zomaar een arm gestreeld, een arm om je heen gelegd vanuit liefde of vriendschap. Vaak is alle aanraking alleen een professionele aanraking. Wie nooit meer aangeraakt wordt, verkommert in velerlei opzicht.

**De betekenis van aanraking**

We worden vanuit contact geboren. Contact primair met onze moeder, verbonden door de navelstreng. Contact ontwikkelen we later met onze ouders, familie, vrienden en bekenden. 85 miljard hersencellen hebben slechts een doel: contact maken! De wortel van onze behoefte om contact te maken is de lichamelijke aanraking. In bescherming, verbondenheid, koestering en voeding hebben mensen direct lijfelijk contact nodig Terwijl de behoefte aan lichamelijke aanraking blijft bestaan, groeit ook de behoefte aan psychologische aanraking, waardering, erkenning. Aanraken is de meest directe vorm van contact. Geleerden zijn het inmiddels erover eens dat aanraken op de juiste manier en de juiste tijd angst en stresshormonen kan verminderen, het immuunsysteem kan versterken, en dat het huidcontact leidt tot emotionele zekerheid en ondersteuning van het vermogen tot communiceren.

Er is een hormoon, oxytocine, dat volgens de Zweedse hoogleraar fysiologie Kerstin Uvnäs Moberg deze heilzame effecten veroorzaakt. Het wordt geactiveerd door elkaar aan te raken Door liefdevolle aanrakingen wordt de stress minder en neemt het vertrouwen toe. Als je aangeraakt wordt, raak je de ander ook aan. Een aanraking kan je raken. Het is een interactie. Het is geen passief gebeuren. Aanraken vraagt aandacht, aanwezigheid, verstilling. Aanraking doet soms meer dan woorden. Het nodigt uit tot ontmoeten. Het is heel eenvoudig maar het vraagt veel, want als je contact wilt maken met de ander, moet je eerst in contact zijn met jezelf, bij je eigen affectiviteit zijn als je de affectiviteit aan de ander wilt laten voelen. Als er affectief contact is tussen de aanraker en de aangeraakte, dan is dat een heel direct contact, een verbondenheid die wordt beleefd als nabijheid. Nabijheid kan als goed worden ervaren, zeker als er sprake is van angst, onzekerheid, pijn en psychische nood. Een affectieve, aandachtige aanraking kan heel bevestigend zijn. Op lichamelijk niveau kan bij een aanraking waarbij sprake is van affectief contact, ook heel veel gebeuren: het heeft invloed op de spanning, het reguleert de spierspanning: een te hoge spanning wordt lager.

**Aanraking in de westerse cultuur**

In onze cultuur zijn we eraan gewend geraakt een aanraking te vereenzelvigen met seks, dwang of macht. Denk maar eens aan alle rapporten over ongewenste intimiteiten die nu weer heel actueel zijn (Hashtag [#] MeToo). Na de lawine van seksueel misbruik in inrichtingen, kerk, sportwereld en showbusiness, bedrijfsleven en overheid is de vraag: “wie of wat volgt?”.  Weinig hoort men meer van aanraking als een gebaar van troost, toewijding en bemoediging.  In Nederland in het bijzonder is ’aanraken’ taboe. Ook in de seksuele relaties tussen man en vrouw is er een intense behoefte aan tederheid en intimiteit. Er is een behoefte omhelsd te worden.

In een Engels onderzoek op dit gebied bekende een vrouw, dat ze aan aanraking zo'n behoefte heeft, dat ze daarom met veel mannen naar bed gaat, terwijl ze eigenlijk alleen maar de behoefte heeft om gekoesterd en geknuffeld te worden. In hetzelfde onderzoek gaven vrouwen aan wat de betekenis van aanraking en omhelzing voor hen had. Het werd beschreven als warmte, affectiviteit, verbondenheid, nabijheid en steun. De behoefte eraan was zeer groot, vooral bij diegenen die weinig zelfvertrouwen hebben. Er waren er die verlangden naar aanraking maar niet naar omhelzing, uit angst om verstikt te raken! Een aantal personen had een hevige afkeer van elk lichamelijk contact. Soms als gevolg van eerder misbruik of juist uit een verdrongen behoefte eraan. Zij vonden aanraken: kinderlijk, onvolwassen, iets om je over te schamen.

Daarentegen is de gehele wereld vol van substituten van schijntederheid en van liefde. Zo zoekt men mogelijkheden in het spelen met zachte speelgoeddieren, in het aanraken van kinderen, spelen met levende dieren als hond of poes. Of men zoekt zichzelf te strelen, door verslaafd te raken aan masturberen. Denk ook eens aan het eindeloos bellen naar vrienden en bekenden en activiteiten op ‘social media’ als vervanging van de behoefte naar liefde en aanraking. Op grote schaal is men tegenwoordig verslaafd aan de 06-lijnen, de babbel-of sekslijnen. Weer andere vervangingsmiddelen zijn het zoeken van orale bevrediging in eten en/of drinken of roken. Ook in de fysiotherapie verdwijnt het lijfelijke contact van massage door steeds meer ‘hands off’ beleid.

**Liefde betoon**

Het is inmiddels ook bij christenen bekend dat de grootste genezende factor bij ziekten en klachten is: aandacht, zorg en toewijding, hetgeen we liefde noemen. Daar ligt in wezen de kern van de gehele problematiek. De liefde ’verkilt’. De christengezinnen en de Gemeente van Jezus Christus zijn bij uitstek een leerschool om die liefde te oefenen en uit te dragen. Wat brengen wij daar weinig van terecht! Liefdevolle zorg en toewijding worden in geval van nood niet in eerste instantie bij vrienden of gemeenteleden gezocht. Vaak zoekt men eerst de professionele, betaalde, helpende hand van een (ongelovige? / alternatieve?) hulpverlener. De geest van secularisatie en onafhankelijkheid heeft de Gemeente van Christus ’ingepakt’, zo lijkt het. De bron van alle waarachtige liefde in Christus wordt nog wel gepredikt, maar niet meer gepraktiseerd! Welke plaatselijke kerk of gemeente kent nog een bloeiende vorm van pastoraat en liefde betoon die zich ook naar buiten, naar een wereld in nood, uitstrekt? In de Bijbel wordt 508 maal de opdracht gegeven elkaar lief te hebben. Aanraken is ook bij veel gelovigen taboe. De ’heilige kus’ in de Bijbel wordt al gauw als cultuur- en tijdgebonden weggewuifd door de gevoelsgestoorde christen.  Ook in de begeleiding van zieken en stervenden zitten we vaak met ’onze handen in het haar’.

Een schrijnend maar duidelijk herkenbaar voorbeeld is te lezen in het ’Medisch contact’: De arts mevr. de Vries Buitink vertelt over het sterfbed van een Franse vrouw. Zij woonde in hetzelfde Franse dorp en ging haar elke dag even bezoeken. De moeder van de stervende zat in een hoekje van de ’sterfkamer’ naar haar enig kind te staren, die daarop sterven lag. "Neem haar beiden handen", zei mevr. De Vries. Aarzelend ging de oude vrouw naar het bed. De zieke keek haar aan en stamelde: “Moeder, moeder, wat voel ik me ellendig”. Dat waren haar laatste woorden, bleek later. Een paar uur daarna ging mevr. de Vries weer kijken. Naast het bed van de stervende stond een lege stoel. De grootmoeder lag bij een stoel bij het raam. De echtgenoot van de stervende hing over het voeteneind van het bed te huilen. De zoon stond met zijn gezicht tegen de muur te snikken. De rest van de familie en buren zaten in de keuken te wachten op het einde. Niemand durfde in die lege stoel te gaan zitten, ook niet toen mevr. de Vries daarop aandrong. Dus ging ze er zelf zitten en nam de handen van de stervende in haar handen. Toen de vrouw eindelijk gestorven was, hielden de vader en zoon elkaar huilend vast. De dochter liet zich op het bed van de moeder vallen en snikte het uit: “Ze is dood, ze is dood”. Maar niemand durfde tijdens haar laatste uren haar handen vast te houden. Toen deed een vreemde het!

**Manieren van aanraking**

Mensen kunnen elkaar op veel manieren aanraken. Een handdruk (duur, kracht, temperatuur, richting, intentie) zegt zoveel over een mens. Het sociale kussen komt meer en meer in de mode. Eén zoen is niet meer genoeg. Men omhelst driemaal, als je dat kussen in de lucht tenminste nog omhelzen wilt noemen. Bij representatieve aanraking wordt de aangeraakte ‘object’. Er is geen gelijkwaardigheid meer, maar neerbuigendheid.

Laura Reedijk Boersma geeft in haar boekje ’De Aanraking’ voorbeelden van door haar verzamelde foto's over aanrakingen/ontmoetingen. Zo is er b.v. de Franse president, die een bekende kok ontmoet en hem bij de bovenarm pakt en glimlacht. Hij is zich evenwel zeer bewust van de aanwezige fotografen, en is bezig zich populair te maken bij het volk. De kok kijkt verlegen en vereerd. Op sommige foto's zie je ook een toegewijde, hartelijke, oprechte deelnemende aanraking. Zo noemt mevr. Reedijk het voorbeeld van een foto, waarop de koningin een invalide jongen, die in bed ligt, een kus geeft. De kwaliteit van alle aanraking hangt dus af van de intentie, de geest waarin mensen elkaar aanraken. Vindt aanraking plaats tussen twee gelijkwaardige mensen, is die spontaan of bestudeerd, bedoeld voor die ene mens of voor de omstanders?

Er is veel tact nodig bij het aanraken. Er is een tijd om te omhelzen en een tijd om zich van omhelzingen te onthouden. Zo zijn er verschillende manieren van huilen. Degene die een groot verdriet heeft en dat uit door geluidloos te huilen, zal de aanraking op dat moment vaak afwijzen. Die moet de tijd en ruimte krijgen om te gaan huilen. Degene die in luid gesnik uitbarst, wil vaak juist wel graag getroost worden door een arm op de schouder of een hand op de arm. Dat huilen is een signaal: Troost mij toch! De psychiater Schutz schrijft terecht: Iemand omhelzen is vaak het slechtste wat je kunt doen. Wie te vroeg omhelst, heeft niet genoeg respect voor de pijn van de ander. De pijn mag niet gekleineerd worden door een arm om de schouder of een voorbarige zoen. Die arm wordt vaak afgeschud, de zoen afgeweerd uit ergernis, omdat men niet lang genoeg geluisterd heeft of lang genoeg gezwegen. Omdat er niet voldoende tijd werd gegeven om te praten, te huilen of te schreeuwen.

**Jezus de volmaakte ‘aanraker’**

Johannes noemt de handelingen die Jezus deed tekenen, die zinnebeelden moesten zijn van Zijn geestelijke leven (Joh. 2:11; 20:30). Deze tekenen waren geen toverijen, maar stonden steeds in dienst van geestelijke, zedelijke doeleinden, en van Zijn liefde. Hij was, zoals men dat tegenwoordig noemt, van binnen en buiten hetzelfde, congruent. Deze dienende liefde beheerste Zijn handelen. Neem bijvoorbeeld het aanraken van de zieken. In die tijd was een doofstomme meer het voorwerp van ontzetting dan van medelijden. Jezus benaderde mensen met een liefdevol hart en een vriendelijke aanraking (Marc. 7:33). Jezus’ betekenisvolle aanrakingen van zieken, en in het bijzonder blinden en stom­men, waren volkomen gericht op de ander. Hoeveel liefdevolle warmte moet Zijn hand niet hebben uitgestraald naar het dode dochtertje dat op bed lag? (Marc. 5:41). In die dagen was het aanraken van een dode nog een grote onrein­heid. Zo overwon Jezus’ liefde ook in dit opzicht. De ’uitstraling’ van Jezus was er altijd één van medeleven, liefde en barmhartigheid.

Zijn vriendelijkheid en goedheid zorgden ervoor dat de ouders hun kinderen bij Hem brachten, zodat Hij ze kon aanraken (Matt. 18:12). Een zonnige hartelijkheid had Hem op al Zijn wegen begeleid, en hoewel Judas Hem met een kus zou verraden, verweet Hij Simon de Farizeeër dat deze Hem geen kus gegeven had (Luc. 7:45). De oude oosterse wijze om een begroeting met een kus te verbinden werd een christelijke gewoonte (Rom. 16:16, 1 Kor. 16:20, 1 Petr. 5:14).

Jezus als krachtige persoonlijkheid was echter ook een zeer gevoelig mens. Hij had een fijngevoelige ziel. Bij het overlijden van Lazarus zag Hij hoe Maria en de Joden, die bij haar waren, rouw bedreven. Hij was diep bewogen…. en Jezus begon ook te huilen (Joh. 11:35). Hij huilde ook bij de gedachte aan de ondergang van Jeruzalem (Luc. 19:41). Toen Hij de weduwe achter de doodskist van haar enige zoon zag gaan (Luk. 7:13) had Hij diep medelijden, ook toen Hij bemerkte dat het volk, dat Hem volgde in de woestijn, te weinig eten had. Tijdens het uitspreken van de strenge woorden over de laatste tijden en geweldige bedreigingen, greep het verdriet Hem aan, als hij dacht aan de vrouwen, die in die angstige dagen in verwachting zouden zijn of hun baby moesten zogen als ze vluchtten vanuit Jeruzalem (Matt. 24:19,20).

 En hoe moet Jezus zich gevoeld hebben, toen ‘wildvreemde’ kinderen zich graag door Hem lieten omhelzen (Marc. 10:16). Hij was niet alleen bewogen over anderen, maar ook over Zijn eigen lot: “De vossen hebben holen en de vogels hebben nesten, maar de Mensenzoon kan Zijn hoofd nergens ter ruste leggen” (Matt. 8:20). In de hof van Gethsemané vroeg Hij Zijn discipelen: “Blijf bij Mij, en waak met Mij” (Matt. 26:38). Nergens vinden we bij Hem een onderdrukking van Zijn eigen gevoelsleven of iets van stoïcijnse ongevoeligheid. Hij was er zeker van dat Hij na drie dagen weer zou opstaan, maar dat heeft Hem niet verhinderd in Zijn menselijke ziel de diepe pijn en bitterheid te voelen en te doorworstelen.

**Tenslotte**

De veelbesproken liefde in de Gemeente van God moet ook handen en voeten krijgen. Christus wil door de handen van de gelovigen, mensen liefdevol aanraken en ’lijfelijk’ dichtbij zijn. Hij wil ook ons lichaam gebruiken om mensen te omarmen, te omhelzen, te strelen en aan te raken. Iedereen kan zich in geloof hiernaar uitstrekken, oefenen en ontwikkelen, niet in namaak-verbondenheid, maar in vrijheid, gedreven door bewogenheid, vrijheid en liefde van de Heilige Geest. Natuurlijk zijn er in de intimiteit van het pastoraat voorwaarden aan deze aanraking verbonden. Ook in het pastoraat zijn er genoeg voorbeelden van misbruik. In de psychiatrie is er zelfs een verbod op lichamelijk contact met cliënten, vaak vanwege de terechte angst dat bij onzorgvuldig gebruik van aanraking misbruik, agressie, manipulatie en geweld het gevolg kunnen zijn. Aanraken is een fijngevoelige daad die te maken heeft met o.a. sekse en leeftijd.

Belangrijke voorwaarden voor aanraken zijn de toestemming van de aangeraakte, de dialoog met de persoon en collega’s, aangepast aan de reactie van de persoon en afgestemd op de behoefte, in alle openheid, aangekondigd of ingeleid, met respect en warmte vanuit een positieve houding, duidelijk en beheerst. Verder stilstaand bij gevoelens/beleving van de persoon en van jezelf, belangeloos: door het eigen belang te onderscheiden van het belang van de aangeraakte en met een respectvolle bejegening tijdens een functionele aanraking, bijvoorbeeld in de (mantel)zorg zoals wassen, aankleden en verschonen. Dit alles met aandacht voor je eigen grenzen als aanraker. Het spreekt vanzelf als je als baby en kind in ontwikkeling en opvoeding affectief bent opgevoed, dat deze vaardigheden van aanraken bijna vanzelfsprekend zijn, anderen moet men dit later ontwikkelen en leren.

Soms kan het ook een taak zijn van enkele, vaak oudere, geestelijk volwassen zusters, die in een pastoraal team functioneren, die mensen liefdevol kunnen aanraken. Vroeger was er door de stichting ‘psycho-pastorale hulp’ een opleiding tot ‘klaagvrouw’. De benaming klaagvrouw komt terug in het Bijbelgedeelte van Jer.9:17. Het was de taak van hen om mensen te helpen hun klachten te verwoorden en te verwerken. Juist voor mensen met psychische problemen is het van groot belang dat ze hun klacht kunnen uiten aan iemand met een luisterend oor, een open hart en een troostende nabijheid, waarna de klacht ook verwoord kan worden in gebed. Op die manier je hart uitstorten voor Gods aangezicht, geeft ruimte die nodig is om weer te kunnen ademen. Tegenwoordig is er nog steeds psycho-pastorale hulp te vinden in christelijke hulpverleningspraktijken of pastorale hulpverleners die aan de kerkenraad of oudsten verantwoording moeten afleggen. Beide zijn nodig, zowel professionele hulp als hulp op vrijwillige en onbetaalde basis.

Maar let wel: het (wat precies?) is een principe, waar iedere christen aandacht voor moet hebben. Er moet veel meer inzichtelijk geleerd worden, hoe anderen vanuit de liefde van Christus troostvol, dienend, en vaak ’genezend’ aangeraakt worden. De liefde van Christus is niet alleen een zaak van onze persoonlijke relatie met God, maar Hij geeft ons bovenal de genade, dat die Goddelijke liefde in ons menszijn zich naar anderen uit mag strekken.

1.Cor.13:4-8 De Liefde is lankmoedig, de Liefde is goedertieren, Zij is niet afgunstig, de Liefde praalt niet, Zij is niet opgeblazen, Zij kwetst niemands gevoel, Zij zoekt zichzelf niet, Zij wordt niet verbitterd, Zij rekent het kwade niet toe, Zij is niet blijde over ongerechtigheid, maar zij is blij met de waarheid, Alles bedekt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, alles verdraagt ze DE LIEFDE VERGAAT NIMMERMEER!

**Gerard Feller**

Een update van het artikel: Onze contactarme maatschappij. (Promise 1992)

**Gebruikte literatuur:**

- Laura Reedijk Boersma, De Aanraking. Ambo-Baarn 1979
- A. Scheffen, Lichaamstaal en menselijke relaties
- Nelissen/Bloemendaal 1978
- Mort sans phrases. Medisch contact, 10 juni 1977
- Desmond Morris, Intiem gedrag, Manwatching, London 1977
- dr. H Musaph, Huidcontact. Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde 49, 1974
- Julius Fast, De taal van het lichaam. Amsterdam 1978
- W. Gaylin, De zorgzame mens. Baarn 1978

- [**http://www.colettechardon.nl/?q=haptonomie/over-aanraken**](http://www.colettechardon.nl/?q=haptonomie/over-aanraken)

- [**https://stichting-promise.nl/bijbelstudies-bemoedigend/het-volmaakte-emotionele-leven-van-jezus.htm**](https://stichting-promise.nl/bijbelstudies-bemoedigend/het-volmaakte-emotionele-leven-van-jezus.htm)

- [**https://forum.viva.nl/psyche/contactarm/list\_messages/276443**](https://forum.viva.nl/psyche/contactarm/list_messages/276443)

- Wibe Veenbaas en Piet Weisfelt, Hoe raak ik aan?  Phoenix Opleidingen Utrecht

- Marijke Sluijter, Aanraken een levensbehoefte. Uitgeverij S.W.P BV, sept 2017

- [**https://www.volkskrant.nl/magazine/knuffelen-als-primaire-levensbehoefte~a849700/**](https://www.volkskrant.nl/magazine/knuffelen-als-primaire-levensbehoefte~a849700/)